
இனிமை தருமா
முதுமை ?
விசு அய்யர்

நூல் அறிமுகம்

புத்தகத்தின் பெயர்	: **இனிமை தருமா முதுமை**
ஆசிரியர்	: **விசு அய்யர்**
புள்ளி	: 12 **புள்ளி** (arial)
முதல் பதிப்பு	: **2025**
கருத்து உரிமை	: **ஆசிரியருக்கு**
ஒளி அச்சு	: **மணி பதிப்பகம்**
பக்கம்	: 48
விலை	: INR. 90

மதிப்புரை

"இனிமை தருமா முதுமை" என்ற இந்த புத்தகம் வயது நிறைந்து முதுமையில் இருக்கும் பெரியவர்களுக்கா என்று ஒரு நிமிடம் யோசித்தேன். இந்த புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துக்கள் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் முதுமையை நோக்கி தான் பயணிக்கிறோம். ஆகவே இது ஒவ்வொருவருக்கும் பொருந்தும் என்பதை தான் படிக்க படிக்க புரிந்து கொண்டேன்.

முதுமை என்பது வயது முதிர்ச்சி மட்டும் அல்ல அத்துடன் அறிவு முதிர்ச்சியுமாகும். முதுமையில் நேரம் இருக்கும் மற்றவை இருக்காது என உளவியலாளர்கள் சொல்லுவார்கள். அந்த நேரத்தை எப்படி பயன் உள்ளதாக கையாள வேண்டும் என்று சொல்லும் உத்திகள் ஒவ்வொன்றும் நம்மை உயிரிப்பிக்க செய்கிறது.



R. Manikandan, B.Com.
Treasurer, arulalayam

எந்த ஒரு சிந்தனையையும் எளிமை யாக கையாண்டு, சொல்ல வரும் விஷயங் களை சிந்தனை நடைமுறைக்கு ஏற்ப எடுத்துச் சொல்லி விளங்க வைப்பது எப்படி என்பதை இந்த நூலாசிரியர் விசு அய்யர் அவர் களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு படைப்பிலும் தனி முத்திரை பதித்து ஒவ்வொரு படைப்பிலும் ஆர்வம் குறையாமல், படிக்க படிக்க சலிப்பு ஏற்படாமல், ஒரு முறை சொன்ன செய்திகளை வார்த்தைகளை

மறுமுறை பயன்படுத்தாத வகையில் தனது எண்ண கருத்துக்களை பதிப்பிக்கும் இவர் தம் பதிவுகளை பார்த்து வியந்து இருக்கிறேன்.

ஒரு சோதிட குழுவில், தற்செயலாக இவருடைய சோதிட சிந்தனைகளையும், குழுவில் இவர் தம் படைப்புகளையும் ரசித்து பழகியவன் பன்முக திறமை பெற்ற இந்த நூல் ஆசிரியரின் படைப்புகளில், இனிமை தருமா முதுமை என்ற இந்த நூல் வாழ்க்கைக்கு தேவையான செய்திகளுடன், வந்து இருப்பது மகிழச்சியை தருகிறது.

மின் நூலாக வெளி வரும் இந்த புத்தகத்தை அமேசான், விக்கிமீடியா, மற்றும் மின் நூலகத்தில் கிடைக்கும் படி செய்து இருப்பது பாராட்டுக்குரியது. இந்நூல் ஆசிரியரின் podcast சானலில் ஆடியோ புத்தகமாகவும் ஒளிபரப்புவது பாராட்டுக்குரியது.

அன்பர்கள் இந்த புத்தகத்தை வாங்கி படித்து பயன் அடைந்து நூல் ஆசிரியரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் என அன்புடன் விரும்புகிறேன்..

உங்கள்

மணிகண்டன்

maniiyer73@gmail.com

என்னுரை

எழுத்து எனக்கு தொழில் இல்லை. எனது ஜாதகத்தில் சந்திரன் ரிஷபாராசியில் உச்சம் பெற்று இருப்பதால் என்னவோ, என்னையும் அறியாமல் எழுதிய தொடங்கி விட்டால், சிந்தனை வந்து கொட்டுகிறது. இன்றைய தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தி அதனை மின் நூலாக தொடர்ந்து பதிவு செய்து வருகிறேன்.

இந்த தொடர் முயற்சியில் முகிழ்த்தது தான் முதுமை தொடர் வரிசையில் இந்த புத்தகம் - இனிமை தருமா முதுமை. முதுமை தனிமை, கொடுமை என rhym ஆக சொன்னாலும் மெய்யாலுமே இனிமை தருமா இந்த முதுமை என்ற சிந்தனை நம்மில் பலருக்கு வருவது இயல்பு தான். அதை தன் பல முறை சொல்லி இருக்கிறேன். முதுமைக்கு நம்மை நாம் தயார் செய்து கொள்ளும் வயது 50 அல்லது 60 அல்ல. ஒழுக்கத்தையும் பயிற்சியையும் ஒரு வயது முதல் தொடங்க வேண்டும்.

நூறு வருடம் இருக்கும் பனை மரம் வளர ஆண்டுகள் பல ஆகும். நூறு ஆண்டுகள் வாழ எத்தனை ஆண்டுகள் இந்த பனை தன் பயணத்தை ஆழமாக தொடங்கி இருக்கிறது என நினைத்துப் பார்த்தால், முதுமைக்கு நாம் எப்போது தயாராக வேண்டும் என்பது புரியும். அது பற்றிய புரித்தாலே முதுமை வந்த பிறகு தான் பலருக்கும் இருக்கிறது என்பது தான் இன்றைய நிலை.

எதையும் எப்போதும் யாரிடம் இருந்தும் கற்றுக் கொள்ளலாம். கற்றுக் கொள்ள வயதோ, இடமோ, காலமோ அல்லது வேறு எந்த தடையுமோ எப்போதும் இல்லை. அந்த வகையில் இப்போதாவது கற்றுக் கொள்ளலாமே என்ற சிந்தனையில் இந்த புத்தகத்தில்,

நமக்கு தேவையான aap என்ன என்பது பற்றியும், நமக்கு தேவையான அவசியமான gadget பற்றியும், ஒரு நாளை எப்படி கழிக்கலாம் என்ற நேர அட்டவனையுடன் செய்ய வேண்டியது தவிர்க்க வேண்டியது என வயது நிரம்பியவர்களுக்கு பயன் உள்ள தகவல் களை சேர்த்து தந்து இருப்பதால், இந்த முதுமை இனிமையாகவே அமையும் என்பது என் நம்பிக்கை

எனது அன்பு வேண்டுகோளை ஏற்று நூலிற்கு மதிப்புரை தந்த அருளாலயம் அமைப்பின் பொருளாளர் மும்பை திரு மணிகண்டன் அவர்களுக்கு நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் பதிவு செய்கிறேன்.

நமது நூல் படைப்பின் வரிசையில் இன்னொரு பதிப்பு என்ற ஆவலில் இந்த புத்தகத்தினை வழக்கம் போல வாங்கி படித்து பயன் அடைந்து நூல் ஆசிரியரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டுகிறோம்.

இந்த நூல் அமேசான், விக்கி மீடியா மற்றும் மின் நூலகம் போன்ற தளங்களில் கிடைக்கும். 30 கக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் வாசகர்களை கொண்ட channel G என்ற podcast சானலில் தொடர் நிகழ்ச்சியாக ஆடியோவாகவும் கேட்டு பயன்பெறலாம்.

வாசகர்களின் அன்பு ஆதரவுக்கு இரு கரம் கூப்பி, நன்றிகளை பதிவு செய்து நூலுக்குள் அழைத்து செல்கிறேன்.

பேரன்புடன்

விசு அய்யர்
iyervisuiyer@gmail.com

பதிப்புரை

படைப்பாற்றல் மிக்க ஒரு படைப்பாளி என்றால் அது இந்தக் புத்தகத்தின் நூல் ஆசிரியர் விசு அய்யர் அவர்கள் தாம் என்று நாங்கள் சொல்லுவோம். தான் இயல்பாக பார்க்கும் ஒவ்வொரு படைப்பிலும் தன் எண்ணக் கருத்தை வைத்து ஒரு படைப்பை உருவாக்கி நம்மிடம் தந்து விடுவார்.

அந்த வகையில் தவிர்க்க முடியாமல் காலம் நம்மை முதுமைக்கு அழைத்து சென்று விடுகிறது. அந்த முதுமையில் நாம் செய்ய வேண்டியது தவிர்க்க வேண்டியது. நமக்கு தேவையானது என ஒரு முழு படைப்பாக ஆசிரியர் “இனிமை தருமா முதுமை” என நம்மை பார்த்து கேட்பது போல படைத்து தந்து இருக்கிறார். அவர் தம் திறமையும் படைப்பு திறனும் ஒவ்வொரு பதிப்பிலும் பதிப்பாசிரியராக பார்த்து வியந்து இருக்கிறோம்.

அந்த வரிசையில், இது மேலும் ஒன்று. அவர் தம் எண்ணங்களிலும் சரி, செயல்களிலும் சரி, தனக்கு என தனி முத்திரை கொண்டு, தனி ஒருவனாக, தன்னை முன் நிறுத்தி காட்டும் வல்லவர். இந்த இருபதாம் நூற்றான்டில், இப்படி கூட ஒருவரா என்று நாங்கள் வியப்பில் ஆழ்ந்தது உண்டு. இந்த பெருமகனாரின் எண்ணங் களையும் சிந்தனைகளையும் நூலக பதிப்பித்து படைத்து தருவதில் பேரின்பம் அடைகிறோம்.

தொடர்ந்து வரும் அவரது நூல்களை தொய்வில்லாமல் தரும் சிந்தனைகளை அன்பர்கள் படித்து பயன் பெற வேண்டும் என அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் அறிவை பகிரும் இந்த நூல் ஆசிரியர் தம் எண்ணங்களுக்கு பலம் சேர்ப்போம் பயன் பெறுவோம்.

- பதிப்பாளர்

Foreword

The he golden years are often perceived as a time of quiet solitude, with the looming shadows of loneliness and fear creeping in. However, the true essence of these years lies not in the darkness of solitude but in the beauty that surrounds it. Imagine a night view of a serene forest, where the moon illuminates the sky, casting a soft glow on the world below. Many fear the darkness, but it is the moon that shines the brightest in the night, just as our golden years can be a time of joy, reflection, and self-discovery — if only we dare to embrace them.



இனிமை தருமா முதுமை? *(Golden Years - Great or Grief) is a question that every one of us faces as we journey through life. This book challenges us to look beyond the fears of aging and to discover the beauty that can unfold when we shift our mindset. It reminds us that while the forest may seem dark and the night may appear long, it is the moon that makes the night worthwhile, just as our golden years hold untapped potential for growth, happiness, and fulfillment.*

Visu Iyer, the author, invites us to look beyond the shadows and to embrace the opportunities that lie in our golden years. Through a thoughtful blend of wisdom, experience, and positivity, this book offers valuable insights into navigating aging with grace and joy. Whether you're looking to find purpose, rediscover hobbies, or simply enjoy life's

simple pleasures, Golden Years - Great or Grief will guide you through it all with warmth and encouragement.

Visu Iyer is not just an author but a passionate explorer of life's deeper meanings. With a heart full of gratitude and an optimistic outlook, Visu has spent a lifetime embracing the beauty of aging and the wisdom that comes with it. A person who values simplicity and purpose, Visu believes in making the most of every moment and living life with mindfulness.

In this book, Visu shares personal insights, practical advice, and heartfelt wisdom that are sure to resonate with anyone navigating their golden years. A dedicated lifelong learner, Visu's experience in various aspects of life, including health, spirituality, and personal growth, serves as the foundation for this book. Visu encourages readers to embrace aging with open arms, reminding them that the best years are not behind us but still ahead.

- ***Chatto ☺, the AI***

- 1-

உங்களுக்கு வயது ஆகி விட்டதா? கண்ணாடி முன்பு நின்று கொண்டு, இப்படி உங்களை ஒரு முறை கேட்டு பாருங்கள். எனக்கு முதுமை வந்து விட்டதா?

முதுமை என நம்மை அடையாள படுத்துவது சுருங்கிய தோள்கள் குழி விழுந்த கண்ணம் வெளிர் நிறம் அடைந்த நிறைத்த முடி. ஆணாக இருந்தால் மழிக்காத தலை முடி, மற்றும் முகம் மறைக்கும் தாடி போன்ற வெளிப்புற தோற்றங்கள்.

முதுமை என்பது ஒரு பயணத்தின் நிறைவு அல்ல, அது அனுபவத்தால் மலர்ந்த இனிமையான ஒரு புதிய தொடக்கம் என்பதை புரிந்து கொள்ளும் போது தான், முதுமை பற்றிய உங்கள் எண்ணமும் பார்வையும் வேறுபடும். பட்ட காயங்கள், வருத்தங்கள், ஏமாற்றங்கள், உறவுகள் கைவிடுவதும், உணர்வுகள் தளர்வு படுவதும் முதுமையில் நம்மை நினைவூட்டும் போது தான் தெரியும் அது இனிமையா அல்லது கொடுமையா என.

நீங்கள் உண்மையில் சுறுசுறுப்பாக, புதியனவற்றை கற்றுக்கொள்ளும் போதும், ஆர்வத்துடன், ஒரு செயலை பூரணமாக செய்யும் போதும், அப்பாடா.. இந்த வேலையை செய்து முடித்து விட்டோம் என நம் முதுகில் நாமே தட்டி கொடுத்து பெருமை அடையும் போதும், அடிபட்ட காயங்கள்

மாறி போகும். வருத்தப்பட்டு அழுத நாட்களின் கண்ணீர் துளிகள் வடிந்து போகும். அட இது அப்போதே தெரிந்து இருந்தால், என புதிய உற்சாகம் கிடைக்கும். அப்போது முதுமையும் இனிமையைக் கொடுக்கலாம்! உங்கள் அனுபவம், அறிவு, மற்றும் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தருணத்தையும் ரசிக்கும் மனப்பான்மை - இதெல்லாம் சேர்ந்து முதுமையை இனிமையாக மாற்றும்.

- 2 -

எனக்கு வயதாகிவிட்டதால், என்று சொல்ல தொடங்கும் போதே, உங்கள் இயலாமையை முன்னுக்கு கொண்டு வருகிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். கடந்த கால நினைவுகளில் இருந்து வெளியேவந்து இப்போது மகிழ்ச்சியான இந்த தருணத்தில் என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்பதை வைத்து மட்டுமல்ல; நீங்கள் செய்வதை நிறுத்துவதும் கூட உங்களில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி கொடுக்கும்.

சிலர் உயர் அதிகாரிகளாக இருந்து இருக்கலாம். ஓய்வு பெற்று முதுமை, என சொல்லக் கூடாது, வயது நிறைவடைந்த என சொல்ல வேண்டும். அப்படி வயது நிறைவடைந்த வந்த பிறகும் கூட அதே மன நிலையில் நான் உயர் அதிகாரி, இப்பவும் நான் சொல்வதை மற்றவர்கள் கேட்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தால் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பலருக்கு, இந்த எண்ணம் இல்லாமலே இயல்பாகவே இப்படி ஒரு நிலை ஏற்படும். இது போன்ற எண்ணங்கள் நடத்தைகள் அல்லது பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் முதலில் பாதிப்பில்லாதவையாக உணரலாம், ஆனால் காலப்போக்கில், அவை உங்களுக்குத் தகுதியான மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆழமான உறவுகளிடம் இருந்து பிரித்து விடலாம்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிற வாழ்க்கையை அனுபவிப்போம் என கட்டுப்பாடு இல்லாமல் இருந்து விடுவார்கள். நாள் ஒன்று பொண்டால் வது ஒன்று கூடும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு வயது கூடும் போது, முதியவர்கள் நடை முறை பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனைகளை விலை கொடுத்து வாங்குவது என்று சொல்லுவார்களை அது போல சுய ஒழுக்கம் இல்லாமல் உடல் மனம், மற்றும் பண ரீதியான பிரச்சனைகளை தேடி வரவழக்க கூடாது.

இப்படி தாமே வரும் பிரச்சனை என்றால் அது ஒரு நிலையில் தான் இருக்கும் நாமே வலிய சென்று வரவழைத்துக் கொள்வது என்பது முதியவர்களுக்கு மட்டும் அது பிரச்சனையாக இருக்காது. முதியவர் நலன் பேணும் அந்த குடும்பத்தின் உறுப்பினார்களுக்கும் பிரச்சனையாக அமைந்து விடும்.

உதாரணமாக, உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால் அதை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமான உடல் எடை, மூட்டு வழி, சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு என பல நோய்களின் வருகைக்கு திறவு கோளாக இருக்கும்.

ருசிக்காக உணவை சாப்பிட்டு விட்டு, அல்லது சிறு வயதில் சாப்பிட கஷ்ட பட்டோம் இப்போ வசதி இருக்கிறது என்ற அற்ப ஆசையில் கிடைப்பதை அளவில்லாமல் சாப்பிட்டு விட்டு, உடை எடையை குறைப்பதற்கு பதில் கூட்டிக் கொண்டு இருந்தால், நோயினால் அவதி படுவது முதியவர்கள் மட்டும் அல்ல. அவரை கவனித்துக் கொள்ளும் அந்த குடும்ப உறுப்பினர்களும் தான். குடும்ப உறுப்பினார்களுக்கு தொந்திரவு தர கூடாது . அடுத்தவர்களுக்கு தொல்லை தராமல் வாழ

வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள். முதலில் தங்கள் உணர்வு நிலையில் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டும்.

முதிர்ச்சி என்பது வயதின் எண்ணிக்கையில் இல்லை. அது உணர்வு ரீதியான சுய ஒழுக்கத்தில் தான் இருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளும் போது தான் முதிர்ச்சி வெளிப்படும். இளைய வயதில் எதற்காகவெல்லாம் ஏக்கம் கொண்டு இருந்தவமோ அதுவெல்லாம் குடும்ப சூழல் காரணமாக அப்போ கிடைக்காமல் இருந்து இருக்கலாம். ஆனால் வறுமை மாறி வளமை மாறி இப்போ கிடைக்கும் போது, அவைகளை வேண்டாம் என்று சொல்லும் மன உறுதி பெற்று இருக்க வேண்டும்.

இப்படி செய்வது இந்த முதுமை நமக்கு மட்டும் இனிமையை தரும் என சொல்வதை விட நம்மை கவனித்துக் கொள்ளும் குடும்ப உறுப்பினார்களுக்கும் இனிமையான சூழலை உருவாக்கி தரும் என்பதை புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

சரி ..!! நான் பாட்டுக்கு தானே இருக்கிறேன். எனக்கு எண் இப்படி என்று எண்ணி வருந்துபவர்கள் கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும். நான், அப்படி என்ன தான் செய்ய வேண்டும். என்று கேட்கும் உங்கள் குரல் கேட்கிறது. தொடர்ந்து படியுங்கள் இந்த புத்தகத்தின் நிறைவில் உங்களுக்குள் ஒரு மாற்றம் வந்தால், அதுவே முதல் படி என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

-3-

இந்து சமூக முறைப்படி ஆசிரம தர்மங்கள் என்பதன் படி நிலைகளை கொண்டது. பிரம்மசரியம், கிரகஸ்தம், வனபரஸ்தம், ஸந்யாஸம், மோக்ஷம் என அவைகளை சொல்லுவார்கள். ஒவ்வொரு படி நிலைகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதினை, வாழ்க்கையின் ஒரு காலத்தை உணர்த்துவதாக இருக்கும். ஒரு நிலையில் கிடைக்கும் அனுபவமோ, ஆசை மற்றும் தேவைகளோ கிடைக்காமல் மற்ற படி நிலைகளை தாண்டிய போது கிடைக்கலாம், கிடைக்காமலும் போகலாம்,

அப்படி நிலை மாறி கிடைக்கும் போது, கிடைத்ததை வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவதும், அது போன்ற அனுபவங்கள் அல்லது தேவைகள் கிடக்காமலே இருக்கும் நிலையில் இருந்தால், அதை எப்படியாவது அடைந்து விட வேண்டும் என துடிப்பதும், முதிர்ச்சியின் வெளிப்பாடு இல்லை.

வயதுக்கு ஏற்ப, உணவில் மட்டும் அல்ல வார்த்தை களிலும் கவனம் இருக்க வேண்டும். செயல்களில் மட்டும் அல்ல எண்ணங்களிலும் தெளிவு இருக்க வேண்டும். செய்யும் வேளைகளில் மட்டும் அல்ல, அதனால் கிடைக்கும் விளைவுகளில் பற்று இல்லாமல் இருக்க பழக வேண்டும். அந்த நிலையை தாண்டும் போது தான் ஸந்யாஸம் நிலைக்கும். அதை தொடர்ந்து மோக்ஷமும் கிடைக்கும்.

இதில் எல்லாம் எங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை. அது கிடைத்தால் என்ன கிடைக்காமல் போனால் என்ன, இப்போ கிடைத்திருக்கும் வசதிகள் சுகங்கள் என நாங்கள் வாழுவோம் என்று நினைத்தால், அது முதுமையில் வாழ்பவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல, முதுமையில் உள்ளவர்களை பார்த்துக் கொள்ளும் இளையவர்களுக்கும் ஒரு வகையிலான வெறுப்பை ஏற்படுத்தி, அவர்களையும் வாழ விடாமல் செய்து விடும்.

வானபிரஸ்தம் என்பது காட்டில் சென்று தவம் இருப்பது என்பது போல உங்களுக்கு தோன்றலாம், மரணத்திற்கு தயாராகி விட்டேன், மரணத்திற்காக காத்திருக்கும் காலம் தான் வானபிரஸ்தம் என்று நினைப்பது சரியல்ல. ஆனால், வெளிப்படையாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், காட்டில் வாழ்வதாக இருந்தால் எவ்வளவு வசதிகள் இருக்குமோ அது போன்ற வசதிகளுடன் வீட்டில் நகரத்தில் வாழ பழக தொடங்கினாலே அந்த எண்ணம் வந்து விடும். ஒரு வேலை வசதிகள் இருந்தாலும் அல்லது கிடைத்தாலும், அதை தவிர்க்க பழகுங்கள்.

உதாரணமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், தொலைக் காட்சி பெட்டியும், கையில் ரிமோட் கூட உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கலாம், ஆனால் அதை தவிர்க்க பழக வேண்டும். வனத்தில் வாழும் போது, உணவுக்கும் நீருக்கும் நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டும். ஆக, இது நடை பயிற்சியை கற்று கொடுக்கிறது. வீட்டில் நகரத்தில் வாழும் சூழலில், வீட்டில் முடங்கி கிடக்காமல் நீண்ட தூரம் நடக்க பழக வேண்டும். நடைப்பயிற்சி அவசியம். தேவையான உணவுகள்

பழக்கமான சுவையில் கிடைக்காமல் இருக்கலாம். வீட்டில் குடும்ப சூழல் காரணமாக முதியவர்களுக்கு விருப்பமான உணவுகள் கிடைக்கவில்லை என்றால், அமைதியாக அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, மருமகள் கொடுமை, பிள்ளைகள் கொடுமை என குறை சொல்ல கூடாது.

இப்படி எண்ணங்களையும் விருப்பங்களையும் குறைத் துக் கொண்டு வாழ பழகினால், நம்மை மற்றவர்கள் மதிப்பார்கள். போற்றுவார்கள், நமக்கு உதவி செய்யவும் முன் வருவார்கள். அப்போதும் அவைகளை மறுக்க கூடிய மன நிலையை வைத்துக் கொண்டு இருந்தால், அதுவே நம்மை அடுத்த நிலைக்கு அழைத்து செல்லும்.

-4-

சர்க்கரை வியாதி வந்து விட்டது என மருத்துவ குறிப்பு சொன்ன பிறகு தான் இனிப்பு சாப்பிட ஆசை கூடுதலாக வரும். இதை பார்க்காரதீர்கள் என்று சொன்னால் தான் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் வரும். அது போல வயது ஆன பிறகு உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லும் போது தான் அது நமக்கு கசப்பாக தெரியும்.

இத்தனை நாள் இப்படியே வாழ பழகி விட்டேன் இனி எப்படி மாற்றிக் கொள்வது என்ற எண்ணமாக இருக்கலாம், அல்லது இப்போ நான் இப்படி மாறி விட்டால் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் குறை அல்லது கேலி பேசுவார்கள் என வெட்கமாக இருக்கலாம், அல்லது இப்போ நான் நல்லா தானே இருக்கே நான் எதுக்கு என்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற என்னமாக இருக்கலாம். அல்லது, நோய் அல்லது பிரச்சனை அல்லது தேவை வரும் போது நான் மாற்றிக் கொள்கிறேனே இப்போவே எதற்கு என்பது போல சிந்தனையாக இருக்கலாம்.

எதுவாக இருந்தாலும், முதுமைக்கு உங்களை நீங்கள் தயார் படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றால், முதுமை வயதானவர்களை மட்டும்அல்ல; அவர்களை பார்த்துக் கொள்ளும் இளையவர்களையும் இது பாதிக்கும் என்பதால் தான் முதுமைக்கு எல்லோரும் பயப்படுகிறார்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வெளிர் முடி வெளியே வந்த பிறகும், சிலர், முதுமையிலும் எப்படி இருந்த நான் இப்போ இப்படி மாறி விட்டேன் என சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு நான் மாற மாட்டேன் என தலைமுடிக்கு கருப்பு நிற சாயம் (die அடித்துக் கொள்வார்கள்) பூசிக் கொள்வார்கள். அது சில மணி நேரத் திற்கு கருமையும், இளமையும் காட்டும். ஆனால் அதனால் வரும் பிரச்சனையை முதியவர்கள் மட்டும் அல்ல அவர்களை கவனித்துக் கொள்பவர்களும் அனுபவிக்க வேண்டும்.

இவ்வளவு நாள் சுவையாக சாப்பிட்டு விட்டேன் நான் எதற்கு கஞ்சி குடிக்க வேண்டும். என கஞ்சி குடிப்பது ஏழைகளாகி விட்டோமா என்ற மன பிராந்தியில் பலர் அதை தவிரப்பார்கள். இன்னும் சிலர் சுவை அச்சு குறையாமல், தேங்காய் தூவிய பொரியல், கெட்டி தயிர், உப்பு கொஞ்சம் கூட குறையாமல், சர்க்கரை கொஞ்சம் தூக்கலாக என சுவையில் இம்மி அளவும் குறையாமல் சாப்பிட வேண்டும் என உறுதியாக இருப்பார்கள் இன்னும் சிலர் இப்படி தான் வேண்டும் என சமையல் செய்து தருபவர்களிடம் முரண்டு பிடிப்பார்கள். விளைவு; பிரச்சனைகளை இவர்கள் மட்டும் வாங்குவாதில்லை; இந்த வயதான முதியவர்களை பார்த்துக் கொள்ளும் இளையவர்களுக்கும் சுமையை தருகிறார்கள்.

உனக்கென்ன குறைச்சல், நீ ஒரு ராஜா, வந்தால் வரட்டும் முதுமை என முதுமையை எதிர்கொள்ளவும், நம்முடைய வாழ்வியல் சூழ்நிலை மாற்றத்தை கொண்டு அடுத்தவர் கேலி பேசுவார்கள் என மனம் நொந்து போகாமல் இருக்கவும் நம்மை தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

-5-

நீங்கள் 60ஐ தொட்டு விட்டீர்களா? ஆம் என்றால் உங்கள் வாழ்க்கையின் பக்கங்கள் இனியாவது அர்த்தம் உள்ளதாக, அன்பு மற்றும் அமைதியால் நிரப்பப்பட வேண்டும் என உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு தேவை இல்லாத, அல்லது உங்களுக்கு சேவை செய்யாத சில விஷயங்களை விட்டுவிட உங்களை மனதளவில் உடல் அளவில் உங்களை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டிய நேரம் இது என்பதை முதலில் உணருங்கள்.

சரி என்ன செய்ய வேண்டும் என கேட்க வருகிறீர்கள் புரிகிறது. முதலில் நீங்கள் முதியவர் என்றால் எந்த சூழ்நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அடையாள படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

1. பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் அவர்களுடன் குடும்பத்துடன் இருக்கும் முதியவர்.
2. பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் ஆனால் அவர்கள் கவனிப்பது இல்லை தனியாக வாழும் முதியவர்.
3. பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார்கள்; ஆனால் இந்தியாவில் தனியாக வாழும் முதியவர்
4. பிள்ளைகளால் புறக்கணிக்கபட்ட முதியவர், வேறு ஒரு வீட்டில் வேலை செய்து கொண்டு வாழும் முதியவர்

5. பிள்ளைகள் வாரிசுகள் இல்லை; தனிமையில் வாழும் முதியவர்.
6. திருமணம் ஆகவில்லை தனிமையில் வாழும் முதியவர்
7. யாரும் இருக்கிறார்களா என்று தெரியவில்லை; ஆனால் முதியோர் இல்லத் தில் வாழும் முதியவர்.
8. மேற்சொன்ன ஒரு வகையில் மன நலம் உடல் நலம், நிதி நலம் இவை மூன்றும் இல்லாதவர்
9. மேற்சொன்ன ஒரு வகையில் மன நலம் உடல் நலம், நிதி நலம் இவை மூன்றில் ஒன்று அல்லது இரண்டு இல்லாதவர்
10. மேற்சொன்ன ஒரு வகையில் மன நலம் உடல் நலம், நிதி நலம் இவை மூன்றும் உள்ள முதியவர்.

இந்த வகையில், நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும், அடிப்படையாக சொல்ல வேண்டிய விஷயங்கள் அல்லது தம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் என சில வற்றை சொல்கிறோம். அதில் நீங்கள் மாற்றங்களை கொண்டு இருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை காணலாம்.

சரி .. இப்போ நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்பவராக இருந்தால், முக்கியமாக சில அடிப்படை உண்மைகளை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

1. முதுமையில் யாரிடமும் எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள்.: இது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தாலும் கூட இதற்கு உங்களை மனதளவில் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். யாராவது நமக்கு உதவி செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று உங்களுக்கு தோன்றலாம். அந்த எண்ணம்

வருவதை தவிர்த்து விட்டு உங்கள் வேலையை நீங்களே செய்ய பழகுங்கள். வீட்டில் உள்ள நல்லவர்கள் உங்களுக்காக உதவி செய்ய இருந்தாலும் உங்கள் வேலையை மற்றவர்கள் செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள். உடல் உழைப்பு வேலைகள் மட்டும் அல்ல, பணம் உதவி என எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். இதில் நீங்கள் உறுதியாக இருந்து விட்டால் மற்றது எல்லாம் சுலபம்.

பண்டைய நாட்களில் உள்ள வனபரஸ்தா முறையிலும் இதுவே தான் முதல் படி, அவர்கள் வாழந்தது காட்டில் என்று சொல்லுவார்கள் இருந்தாலும் வீட்டிலேயே இது போல வாழ முடியும். உடல் நல பாதிப்பு அடுத்தவர்கள் உதவியுடன் தான் வாழ முடியும் என்ற நிலையில் இருப்பவர்கள் இந்த புத்தகத்தின் கடைசி பகுதியில் சில ஆலோசனைகள் உள்ளது அதை படித்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

2. ஆரோக்கியமான உணவுகள், உடலுக்கு தீங்கு தர கூடிய கெட்ட பழக்கங்கள் எதுவும் இல்லை தினமும் உடற்பயிற்சி என கட்டுக் கோப்பாக இருந்தாலும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கட்டாயம் தேவைப்பட்டால், வருடத்திற்கு இரண்டு முறை என முழு உடல் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் பரிசோதனை செய்து கொள்கிறேன், எல்லாம் normal என்று சொல்றாங்க என்றாலும் தொடர்ந்து மருத்துவ பரிசோதனை அந்த குறிப்பிட்ட நாளில் என வருடம் ஒரு முறை கட்டாயம் என்பதை பழக்கத்தில் கொண்டு வாருங்கள்.

3. சில மணி நேரமாவது தனிமையில் இருக்க பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தனிமையில் இருப்பது என்பது தியானம் செய்வது மட்டும்அல்ல, நீங்கள் தனிமையாக இருப்பது என்பதை பழக்க படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கடற்கரையில் அல்லது பூங்காவில் தனிமையில் இருப்பது, நண்பர்கள் கூட இல்லாமல் ஒவ்வொரு நாளும் சில மணி நேரமாவது தனிமையில் இருப்பது என்பதை பழக்க படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தனிமையில் இருப்பதால் மௌனமாக இருக்க முடியும். அதனால் தனியாக மௌன விரதம் இருக்க தேவையில்லை. எங்கேயும் போகவில்லை என்றாலும் வீட்டில் தனிமையில் இருக்க முடியும் என்பதை நம்புங்கள்.
4. நம் உடன் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும் சரி, பிள்ளைகளாக இருந்தாலும் சரி, நம்மால் அவர்களுக்கு பயன் இல்லை என்றால், அவர்கள் தாமே நம்மை விட்டு விலகி விடுவார்கள். அல்லது அவர்களிடம் இருந்து நம்மை விலக்கி வைப்பார்கள் என்பதை உணருங்கள். நான் இவருக்கு இவ்வளவு செய்தேன், இப்போ இவன் என்னை கவனிப்பது இல்லை என்று மனவருத்தம் கொள்ளாதீர்கள். அவர்கள் இல்லாமல் வாழ முடியும் என்பதை முதலில் நம்புங்கள்.
5. இன்றைய நாளில் நம் நலனில் உறவுகளுக்கு அக்கறை இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். அவர்களுக்காக பணம் செல்வழிப்பதற்கே அவர்கள் சிரம படும் சூழலில், அவர்கள் நம் மீது அக்கறை கொண்டு நமக்காக நேரத்தையும், பணத்தையும் செலவு செய்ய வேண்டும் என விரும்பாதீர்கள். முடிந்தவரை அதை

எதிர்பார்க்காதீர்கள். யாராவது அன்பு கொண்டு உதவி செய்ய முன் வந்தாலும் அதை ஏற்காமல் இருக்க மன உறுதியாய் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் மட்டும் நமக்கு உறவு இல்லை. நாமும் அவர்களுக்கு உறவு தான் அப்படியானால் நாம் அவர்களுக்கு உதவுகிறோமா என்று சிந்தித்து பார்த்தால், அவர்களிடம் இருந்து நாம் உதவிகளை எதிர்பார்க்காமல் இருக்க முடியும்.

6. வசதியான பிள்ளைகளுடன் வாழ வேண்டும் என்று விரும்பாதீர்கள். பிள்ளைகள் வசதியாக வாழ்ந்தாலும், நம் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அவர்களுடன் வாழ வற்புறுத்தினாலும் தனிமையில் வாழ்வதை முதலாவதாக கொள்ளுங்கள். கூப்பிட்ட குரலுக்கு செவி கொடுக்கும் தூரத்தில் உணர்வுகளிலும் உறவுகளிலும் உங்கள் அன்பும் நட்பும், உறவும் இருக்கட்டும். உங்கள் எல்லையை நீங்கள் வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். இனிமையாக வாழ்வது தான் நோக்கம் என்று முடிவு செய்து விட்டால், விலகி இருந்து அன்பையும் நட்பையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

7. உறவுகள் நமக்கு உதவியாக இருக்க வேண்டும் என்று எப்போதும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். நீங்களும் இன்னொருவருக்கு உறவு தானே. நீங்கள் உதவியாக இருக்கிறீர்களா என்று சிந்தித்து பாருங்கள். தோள் கொடுக்கும் உறவுகளை விட தொல்லை கொடுக்கும் உறவுகளே அதிகம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனால் அடுத்தவர்களுக்கு தொல்லை தராமல் வாழ வேண்டும் என்பதை எப்போதும் சிந்தனையில் வையுங்கள். உணவுகளை தவிர்ப்பத்திலும் சரி,

வார்த்தைகளை கையாள்வதிலும் சரி, உடற்பயிற்சியில் பழக்கம் கொள்வதிலும் சரி, இது எல்லாமே மற்றவர்களுக்கு தொல்லை இல்லாமல் வாழ சொல்லும் முதல் படிகள் தான்.

8. மற்றவர்களுக்கு அவர்கள் கேட்காமல் ஆலோசனை சொல்வதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். எனக்கு இது போல உடல் நலம் சரியில்லாத போது இந்த மாத்திரை தான் சாப்பிட்டேன் உனக்கும் இது போல தான் உள்ளது அதனால் இந்த மாத்திரை சாப்பிடு என்பது போல நண்பர்களுக்கு கூட சொல்ல தேவையில்லை. இன்னும் குறிப்பாக உங்களுக்கு உள்ள மருத்துவ பிரச்சனைகளை நண்பர்களுடன் சொல்லாதீர்கள். எனக்கு சர்க்கரை இவ்வளவு இருக்கிறது, கால் வலிக்கிறது இப்படி எதையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வில் கூட சொல்லாதீர்கள். தேவையில்லாமல் அவர்கள் பல ஆலோசனைகளை சொல்லி உங்களை குழப்பி விடுவார்கள். அவர்கள் நல்ல எண்ணத்தில் சொல்லி இருந்தாலும் அது நமக்கு பயன் தராமல் போகலாம். உங்கள் நம்பிக்கைக்குறிய மருத்துவரிடம் மட்டும் கலந்து ஆலோசியுங்கள். மருத்துவரின் குறிப்புகளை பின்பற்றுங்கள்.

9. அடுத்து நாம் என்ன செய்ய போகிறோம் என்பதை நாம் மட்டுமே தெரிந்து இருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். கடந்த கால தவறுகளை சொல்லி, மற்றவர்களை திருத்துவதாக நினைத்துக் கொண்டு வீட்டில் உள்ளவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு ஆலோசனை சொல்லாதீர்கள். கடந்த கால தவறுகளை

நினைத்து வருந்தாமல் இருக்க நிகழ்காலததில் மட்டும் வாழ பழகுங்கள்.

10. இள வயதில் அல்லது மற்றவர்களுக்கு எப்போதாவது செய்த உதவியை சொல்லி காட்டாதீர்கள். உங்களிடம் உதவி பெற்று உயர்ந்தவர்கள் உங்களை சந்திக்க வந்தால், பழையதை நினைவு படுத்தி அவர்களை சங்கடமான நிலைக்கு தள்ள வேண்டாம். அல்லது அவர்களிடம் உதவிகள் கேட்டு நம் நிலையை தாழ்த்திக் கொள்ளவும் வேண்டாம் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.

11. நிதி/பொருளாதார வசதி உள்ளவராக இருந்தால், உங்களிடம் கடன் கேட்க சிலர் வரலாம். கேட்பவர்கள் உறவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் பிள்ளைகளாகவே இருந்தாலும் சரி, உங்கள் பதில் “no” என்பதே பதிலாக இருக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் கொண்டு, அமைதியாக அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதமாக இல்லை என்பதை சொல்லுங்கள்.

12. உங்கள் மீது அக்கறை உள்ளவர்கள் போல உங்களுக்கு நிதி ஆலோசனை சொல்ல, அல்லது இங்கே முதலீடு செய்யுங்கள் என்பது போல ஆலோசனைகள் சொல்ல வரலாம். உங்கள் நல்லத்துக்கு தானே சொல்றேன் என நம்பிக்கை நிறைந்த ஆசை வார்த்தைகளை சொல்லிக் கொண்டு வந்தாலும் கூட, அவைகளை வாயிற் படியிலேயே நிறுத்தி விடுங்கள். உண்மையிலேயே அவர்கள் நல்லதாக கூட சொல்லலாம் என்றாலும் எந்த இனிப்பு தடவிய வார்த்தைகளையும் அப்படியே நம்பி விடாமல் இருங்கள்.

அவர்கள் சொல்வதில் உங்களுக்கு விருப்பம் நம்பிக்கை இருந்தால் வளர்ந்து விட்ட தொழில் நுட்ப உதவியுடன் அதில் உள்ள உண்மை தன்மைகளை தேடி படித்து புரிந்து கொண்டு செயல்படுங்கள். அவர்கள் சொல்லி விட்டார்கள், அல்லது “அவர் என்ன தப்பாகவா சொல்ல போகிறார்” என்று உங்களுக்கு நீங்களே நொண்டி சமாதானம் செய்து கொண்டு உங்கள் முடிவுகளுக்கு மற்றவர்களை பொறுப்பாளியாக்க வேண்டாம்.

13. விட்டுப் போன உறவுகள் கெட்டுப் போன உணவுக்கு சமம் என கசப்பான உறவுகளை உதறி தள்ளாமல் நீங்கள் ஒதுங்கி இருக்க பழகுங்கள். முக்கி யமாக எந்த உறவு மற்றும் நட்புகளுடன், எந்த ஒரு காரணத்திற்காகவும் சண்டை போடுவதோ, கருத்து வேற்றுமை காட்டுவதோ, அல்லது அவர்கள் கருத்தில் முரண்படுவதோ வேண்டாம். நண்பர்களுடன் உரையாட லில் கூட சினிமா அரசியல் என எதிலும் உங்கள் கருத்தை சொல்லாதீர்கள்.

14. தனிமையில் இருக்கீங்களா? என சில மொபைல் ஆப் உங்களை துரத்திக் கொண்டு வரும். பொழுது போகவில்லை என சும்மா try செய்து பார்க்கலாம் என அறிமுகம் இல்லாத மொபைல் aap திறந்து உங்கள் தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். துணையாக வருகிறேன் என அதுவே தொல்லையாக போய் உங்களுக்கு backfire ஆகிவிடாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு.

15. முதுமையில் பொறுப்புடன் மட்டும் அல்ல விழிப்புடனும் இருக்க வேண்டும். மன நலம், உடல் நலம்

மற்றும் நிதி நலனில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு நிமிடமும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்படியாவது வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்று பிராயத்தன பட தேவையில்லை. வாழ்க்கையில் வாழ்வும் சாவும் ஒரு அங்கம் தான் அதனால், வருவதை ஏற்றுக் கொள்ள பழகுங்கள். ஆசைகளை வாசலில் விட்டு விட்டு, பாசத்தை மாடிப்படியிலே விட்டு விட்டு படியேறி முதுமை என்ற நிலைக்கு வந்து விட்டால், மகிழச்சி என்ற வாயில் திறந்து இருக்கும் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மரணம் மட்டும் அல்ல முதுமையும் இயற்கையில் இயல்பானது தான் என்பதை நம்புங்கள்.

-6-

என்ன தான் சொன்னாலும் என்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லை என நினைப்பவர்கள் சில வற்றை பழக்க படுத்திக் கொண்டே ஆக வேண்டும். தினமும் இந்த மாத்திரை சாப்பிடுங்கள் என சொன்னதும் அதை பழக்கத்தில் கொண்டு வரும் நம்மில் பலருக்கு சில பழக்கங்களை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதற்கு தயங்குகிறோம். அல்லது தொடர்ச்சியாக அதில் உறுதியாக இருப்பதில்லை. மருந்து மாத்திரை சாப்பிடும் பழக்கத்திற்கு தயார் படுத்திக் கொள்ளும் பல முதியவர்கள், உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி, மன பயிற்சி என்பதில் பழகுவதற்கும் அதை அன்றாட வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து செயல்படுத்துவதற்கும் தயங்குகிறோம். ஆனால் அது தான் இனிமையான முதுமைக்கு வழிகாட்டி என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா?

சில முக்கியமான பழக்கங்களை சொல்கிறேன். நடைமுறை படுத்தி பாருங்கள். உங்களுக்குள் வரும் மாற்றத்தை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

1. எப்போதும் மகிழச்சியாக இருக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், முதியவர்கள் வெறுப்புணர்வு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். வெறுப்புணர்வு எண்ணத்தில் இருந்தால், உணர்ச்சி ரீதியாக அது வெளிப்படும். Emotional quotient balance செய்யும் அளவில்

தங்கள் செயல்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு வெறுப்பு உணர்வு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் யாரையும் வெறுக்கவில்லை என்றால் உங்களை யாரும் வெறுக்க மாட்டார்கள் என்ற இயற்கை விதியின்படி, மற்றவர்கள் உங்களை வெறுக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் நீங்கள் யாரையும் எதையும், எந்த நிகழ்வையும் வெறுக்காமல் இருந்தால் உங்களுக்கு உணர்வு நிலை சமநிலையில் இருக்கும். அதனால் மகிழ்ச்சி மனதில் இருக்கும்.

வெறுப்புகள் மனதளவில் கனமானவை. உணர்வு ரீதியாக எடைபோடும் அந்த வெறுப்புணர்வு நெருங்கிய உறவு அல்லது நட்பு வட்டத்தில் அது வெளிப்படும். அதனால் மற்றவர்களின் மன நிலை பாதிப்பதுடன், அவர்களுடனான நல்லுறவு நாளடைவில் சுருங்கி விட வாய்ப்புகள் உள்ளது. மனதளவில் அது காயங்களையும், ஏமாற்றத்தையும் தரும்படி அமைந்து விடும். அதுவே உங்கள் மகிழ்ச்சியை பறித்து விடும்.

மன்னிக்கும் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லுவதை நாம் கேட்டு இருப்போம். உண்மையில் மன்னிப்பு என்பது போனால் போகட்டும் என வேறொருவரை விட்டு விடுவது அல்ல. அது உங்களை பிரச்சனையில் இருந்து விடு வித்துக் கொள்வது பற்றியது. நீங்கள் பழைய மனக்கசப்புகளை சுமந்து கொண்டு இருந்தால்,

மகிழச்சியை கடனாக கூட வாங்கி விட முடியாது அந்த குப்பைகளையும் சுமைகளையும் விட்டு விட்டால், உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக அமைதி, அன்பு மற்றும் இணைப்புக்கு இடமளிக்க முடியும். அதனால் அவர்களை மன்னிப்பது மூலம் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கும் அமைதிக்கும் நீங்கள் இடம் தருகிறீர்கள் என்பத்தினால் மன்னிக்கும் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. காப்பி சாப்பிடுகிறீர்களா? என்று கேட்டால் .. “சரி” என்று தலையாட்டும் குணம் உள்ளவர்களாக இருந்து விடுவது பலருக்கும் வழக்கமாகி விட்டது. என் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதிக்கு, நான் இல்லை என்று சொல்ல கடினமாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களுக்கு தான் இந்த பகுதி. அடுத்தவர்கள் என்ன நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்ற தயக்கத்தில் மறுப்பு சொல்லாமல் சரி என்று சொல்லி விடுவது தான் பலருக்கும் பழக்கம். முக்கியமான வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வழக்கம். அதனால் விருப்பம் இல்லாத விஷயங்களுக்கு ஆம் என்று கூறி விடுவது வழக்கம்.

என்ன மிகவும் களைப்பாக இருக்கிறீர்களே என்று கேட்டால், உண்மையில் நாம் அப்படி இல்லை என்றாலும் “ஆமாம் களைப்பாக இருக்கிறது” என்று அவர்களிடம் சொல்லி விட்டு கண்ணாடி முன்பு நின்று கொண்டு உண்மையில் களைப்பாகவா இருக்கிறோம்

என்று நம்மை சரி பார்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் எத்தனை பேருக்கு இருக்கிறது என்று பாருங்கள்.

எல்லாவற்றுக்கும் ஆம் என்று சொல்லி இரக்கம் காட்டிக் கொண்டு இருந்தால், உங்களின் தன்மையை நீங்கள் இழந்து விட வேண்டியது இருக்கும். அதனால் உங்களை ஒருவர் விமர்சனம் செய்தாலோ, ஆண்பால் விசாரிப்பது போல உங்கள் நிலையை குறைத்து சொன்னாலோ, அதற்கு முக்கியத்துவம் தறாதீர்கள். உங்களால் மறுத்து சொல்ல முடியவில்லை அல்லது அதற்க்கு வாய்ப்பு சந்தர்ப்பங்கள் இல்லை என்றால் அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விடுங்கள்.

3. கங்கை நதி மட்டும் அல்ல எந்த ஒரு நதியும் ஒரு போதும் பின்னோக்கி செல்வதில்லை என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். நாம் மட்டும் ஏன் நமது சிந்தனைகளை கடந்த காலத்தின் மீது தங்கி இருக்க செய்ய வேண்டும். பழைய நினைவுகளை மீண்டும் இயக்கி அந்த சுழற்சியில் சிக்கிக்கொள்வது மிகவும் எளிது. அது நல்லதாக இருந்தாலும் சரி அல்லதாக இருந்தாலும் சரி முன்பு நடந்தவகைகளைப் பற்றி நினைத்துக்கொண்டே இருப்பதால் என்ன பயன்? நிகழ்கால நிம்மதியும் அமைதியும் கெடும். உங்கள் மனம் கடந்த காலத்தில் பின்னி பிணைந்து இருந்தால், உண்மையிலேயே நிகழ்காலத்தை அனுபவிக்கும் திறனை அது பறித்துவிடும்.

வாழ்க்கை இப்போது நடக்கிறது என்பதில் சுய உணர்வோடு இருந்தால் நினைவாற்றல் குறையாமல் இருக்கும். ஞாபக மறதி நோய் வராமல் இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நிகழ்காலத்தில் நாம் எந்த அளவுக்கு நம்மை இணைத்துக்கொள்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நமது அனுபவங்கள் வளமானதாகவும் நிறைவானதாகவும் மாறும்.

4. “உனக்கென்னப்பா.. நானும் தான் இருக்கேன் பாரு” என்று உங்களை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் பழக்கம் இருக்கிறதா?. மற்றவர்களுக்கு எதிராக உங்களை ஒப்பிடாமல் இருக்க முடியவில்லை என நினைக்கிறீர்களா? உங்களை விட உயர்ந்தவர்கள் என்றோ அல்லது உங்களை விட தாழ்ந்தவர்கள் என்றோ ஒரு போதும் உங்களை மற்றவர்களோடு ஒப்பிடாதீர்கள். அவரவர்களுக்கு அமைந்த வாழ்க்கை அப்படி என சோகத்துடன் மனதை தேற்றிக் கொள்வதை விட நமக்கு கிடைத்ததை வைத்து மகிழ்ச்சி அடைவதுடன், நமக்கு கிடைத்தவைகளுக்கு இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லி பழகுங்கள்.

உயர்வும் தாழ்வும் ஒரு ஒப்பீடு என்று மனதில் கொள்ளுங்கள். அதனால் நீங்கள் தாழ்ந்தவராகவோ அல்லது உயர்ந்தாராகவோ நினைத்துக் கொள்வது சரியல்ல. உங்களுக்கு எது நிறைவாக இருக்கிறதோ, உங்களுக்கு எது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறதோ அதிலேயே மன நிறைவு பெற்றால் ஒப்பீடு செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமே இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

5. முதுமை உங்களை துரத்தும் போது, நம்மை அறியாமலே நமக்கு பயம் வந்து விடுகிறது. அந்த பயம் ஏதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அது நோய் வந்து விடுமோ என்ற பயமாக இருக்கலாம். இந்த உணவை சாப்பிட்டால் ஜீரணம் ஆகுமா தெரியவில்லையே பயமாக இருக்கலாம். பணம் இருக்கிறதா அதை எங்கே முதலீடு செய்வது என்ற பயமாக இருக்கலாம். பணத்தை பறித்துக் கொள்வார்களா என்ற பயமாக இருக்கலாம். இப்படி எதுவும் இல்லாமலே கூட பயம் வரலாம்.

பயம் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்தும். "நாம் தோல்வியுற்றால் என்ன செய்வது? மற்றவர்கள் நம்மை முட்டாள்தனமாக பார்த்தால் என்ன செய்வது? இதை செய்து அது, தாமதமாகிவிட்டால் என்ன செய்வது?. இன்னும் சிலருக்கு, செல்போன் மணி அடித்தாலே பயம் வரும். காலிங் பெல் அடித்தால் சிலருக்கு பயம் வரும். இப்படி எதையாவது ஒன்றைப் பற்றி, அல்லது எதுவுமே இல்லாமல், நடக்காத விஷயத்தை பற்றி கூட சில சமயம் இந்த பயம் தொற்றிக் கொண்டு விடும். இதற்கு தான் சில–புதிய திறமையைக் கற்றுக்கொள்வது, அல்லது அந்த பயத்தை எப்படி போக்குவது என்பது போல அடுத்த பகுதியில் சொல்லி உள்ளது. அதனால் இந்த பயத்தை உங்கள் வாழ்கையின் முதலாளியாக விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பயம் நம்மை பார்த்து பயந்து ஓடவேண்டும். இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பார் என வள்ளுவமும் இதை தானே சொல்கிறது.

6. ஏமாற்றயங்கள் உங்களை சந்திக்கும். நீங்கள் விரும்பும் உறவுகள் எப்போதும் இப்படியே இருக்கும் என்று கருதுவது தவறு . காலம் மாறும் போது கடமைகளும் மாறும். எது நல்லது என நினைத்தவமோ அதுவே நமக்கு ஏமாற்றங்களை தரும். அது உறவுகளிலும் இருக்கலாம். உணர்வுகளிலும் இருக்கலாம். சில சமயம் பிரிந்த உறவுகள் சர்வதாகவும் இருக்கும். அதுவே பிறகு ஏமாற்றத்தை தரும்.

ஒரு சரியான தருணத்திற்காக “ஏமாற்றம்” நமக்காக காத்திருக்கும். அதை எதிர் கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும். ஏமாற்றங்களை எண்ணி மனம் வருந்தாமல், இதயங்களை திறந்து வைத்து, இறைவனை அங்கே அமர வைத்து, மனதில் அமைதியும் எண்ணத்தில் தெளிவும் வர தியானம் செய்து பழக வேண்டும் என்பதை மனதில் நிறுத்துங்கள். இத்தனை ஆண்டுகள் இப்படியே பழகி விட்டேன். இனிமேல் எதற்கு தியானம் எல்லாம் என்ற சலிப்பு உணர்வு உங்களுக்கு வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

-7-

வயதாகி விட்டதா? என பலரும் தங்கள் அனுபவத்தில் கேட்டு பழகிய செய்திகளை தொகுத்து சொல்லுவார்கள். நீங்கள் சின்ன வயதில் எதை செய்ய வேண்டும் என நினைத்தீர்களோ அதை செய்ய பழகுங்கள் என வயதானவர் களை engaged ஆக வைத்துக் கொள்ள இப்படி சொல்லு வார்கள். இதில் பல விஷயங்கள் கேட்பதற்கு சுவையாக இருக்கும் ஆனால் நடைமுறைக்கு வருமா என்றால் ஒரு கேள்வி குறியாக இருக்கும். உதாரணமாக, ஓவியம் வரைந்து பழகுங்கள் என்று சொல்லுவார்கள். இது சாத்தியமா. ஓவியம் வரைய canvas வாங்க முடியுமா. பல வண்ண பூச்சுக்கள், இப்படி வாங்க முடியுமா. அதை வரைய இடம் இருக்குமா? வரைந்ததை என்ன செய்ய. வீட்டில் இடத்தை அடைத்து கொண்டு என வீட்டில் உள்ளவர்கள் திட்டுவார்கள். இப்படி பல சிக்கல்கள் இருக்கிறது.

அப்படி என்றால் எதையுமே செய்ய கூடாதா என்று கேட்க வருகிறீர்கள் புரிகிறது. இதற்கு தான் கால சூழலுக்கு ஏற்ப வாழ பழக வேண்டும் என்று பல முறை என்னுடைய புத்தகங்களில் சொல்லி இருக்கிறது. நம்மை நாம் engaged ஆக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இருக்க யாருக்கும் வாய்ப்பு இல்லை. ஆனால் அதை எப்படி செய்வது என்பதில் தான் பலருக்கும் பல கருத்துக்கள் இருக்கும். மூளை பயிற்சி இருக்க வேண்டும் அப்போது தான் மறதி வராமல் இருக்கும் என்று சொல்லுவார்கள். அதற்கு

தான் இது போன்ற உத்திகளை சொல்லி நம்மை பழக்குவார்கள். குழந்தைகளை விளையாட சொல்வதும் இதற்கு தானே.

மன பயிற்சி செய்வதற்கு தான் தியானம் யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள். உடல் பயிற்சி செய்வதற்கு தான் stretching மற்றும் warm up பயிற்சிகள். ஜீரண உறுப்புகள் பயிற்சி பெறுவதற்கு தான் அளவான சத்தான உணவுகள் சிந்தனை வலுப் பெற வேண்டும் என்பதற்கு தான் படிப்பதும் பகிறவதும், என ஒவ்வொரு நிலைக்கும் ஒரு வகை பயிற்சி.

சரி இதை எப்படி செய்வது எப்போது செய்வது இந்த டிஜிட்டல் உலகில் இதெல்லாம் சாத்தியமா என்ற கேள்வி உங்களுக்கு வரலாம் அதற்கான சில வாய்ப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வதற்கு தான் சில குறிப்புகளை தருகிறேன் முயற்சி செய்து பாருங்கள். ஏற்புடையதாக இருந்தால் மற்றவர்களுடன், பகிர்ந்து கொல்லுடங்கள்.

நாம் விரும்பியோ விருப்பம் இல்லாமலோ டிஜிட்டல் மயத்திற்கு நம்மை தயார் படுத்திக் கொண்டு விட்டோம். இதை தவிர்க்க முடியாது என்றாலும் அதற்கு ஏற்றபடி நம்மை நாம் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் அல்லவா. எல்லோரும்செல்போன் பயன்படுதூக்கிறோம். அதுவும் ஸ்மார்ட் போன் பயன்பாடுகள் வந்த பிறகு, ரீல்ஸ், youtube ஸ்டோரி என எதையும் விடுவதில்லை. இதனால் பொழுது போகலாம். ஆனால் உடல் மற்றும் மன நலம் முன்னேற்றம் ஏற்படுமா என்றால் கேள்விக்குறியுடன் தான் பதில் கிடைக்கும் இல்லையா.? எதற்கு எடுத்தாலும் ஒரு app இருக்கிறதே அதை பற்றி தான்

சொல்ல போகிறேன். முத்தியவர்களுக்காக சில app களை பரிந்துரை செய்கிறேன். சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதில் சில உங்களுக்கு தெரிந்து இருக்கும் அல்லது பயன்பாட்டில் வைத்து இருக்கலாம். பலருக்கு தெரியாமல் இருக்கும் அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும் என பட்டியலிட்டு காட்டுகிறேன். இவை எல்லாம் உதாரணத்திற்கு தான் இது மட்டுமே இல்லை இது போல பல app உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஓவியம் வரைதல் வண்ணம் தீட்டுதல் இவை எல்லாம் மூளையை engaged ஆக வைத்துக் கொள்ள உதவும் உத்திகள் தான் அதற்காக mycolouringbook என்ற app போன் அல்லது tablet இல் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள். இதில் கொடுக்கப்பட்ட படத்தில் அல்லது நீங்கள் விரும்பும் படத்தில் வண்ணங்களை தீட்டலாம். இது சின்ன குழந்தைகள் செய்வது போல தோன்றலாம். ஆனால் இது உங்களை active ஆக வைத்துக் கொள்ள உதவும். அப்படி வண்ணம் தீட்டிய படத்தை pinterest உங்கள் சமூக வலை பக்கங்களில் பதிவேற்றி மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இதில் ஏற்கனவே உள்ள படங்கள் தானே இருக்கிறது நானே படம் வரைய முடியாதா என யோசிப்பவர்கள் white board app பதிவிறக்கி அதில் உங்களுக்கு விருப்பமான படம் கலர் வரைந்து அதை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஆன்லைன் வழியாக மற்றவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். Apowermirror என்ற app வழியாக இதை செய்ய முடியும்.

முளை பயிற்சிக்கு செஸ் போன்ற விளையாட்டை விளையாடுங்கள். கூட விளையாட யாரும் இல்லை என

யோசிக்க வேண்டாம். ai உடன் விளையாடலாம். இது நினைவு திறனை வளர்க்கும். முடிவு எடுக்கும் திறனை ஊக்குவிக்கும். கவனத்தை கூர்மையாக்கும். உடன் விளையாடுபவர்களின் மன நிலையை புரிந்து கொள்ள முடியும். தினமும் ஒரு முறையாவது விளையாடுங்கள்.

உங்களுடன் பேச யாரும் இல்லையா. அல்லது உங்கள் பேச்சை கேட்க யாரும் இல்லையா. வருத்தப்பட வேண்டாம் உங்கள் எண்ணங்களையும், உங்கள் அனுபவத்தையும், அல்லது நீங்கள் மற்றவர்களிடம் என்ன சொல்ல வேண்டும் என விரும்புகிறீர்களோ அதை குரல் வழியாக பேசியோ அல்லது பாடியோ podcast இல் பதிவேற்றம் செய்யுங்கள். இது உலகத்தில் உள்ள பலருக்கும் சென்று சேரும். உங்கள் சோக கதைகளியும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றாலும் உலகத்தில் உள்ள அனைவராலும் கேட்கபடுவது என்பதால், மற்றவர்களுக்கு பயன் உள்ளதாக பகிர்ந்து கொண்டால் சமூகத்திற்கு உங்கள் பங்களிப்பும் கிடைக்கும் அல்லவா?

உங்களுடைய documents , சொத்து பத்திரங்கள், fixed deposit receipt insurance policy bond இவைகளை படியாக எடுத்துக் கொண்டு, அவைகளை digital locker என்ற app இல் பதிவேற்றம் செய்து கொள்ளுங்கள். இது பாதுகாப்பானது இது அரசு தருவது. ஆதார் என்னுடன் தான் உள்ளே நுழைய முடியும் போன்ற பாதுகாப்பு உள்ளதால், இதை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ள சிந்தனைகளை எழுதி வைக்க நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள google keep app பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம். இதில் text, photo, doodle, list, reminder என எதையும் வைத்துக் கொள்ள லாம். இது google

படைப்பு என்பதால் நம்பிக்கை யுடனும் பாது காப்புடனும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

டைரி எழுதும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அல்லது எதையாவது எழுதி வைக்க வேண்டும் என நினைப்பவர்கள், உங்கள் நினைவலைகளை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் இவர்கள் google blogger இல் private ஆக மாற்றிக் கொண்டு தனிப்பட்ட பக்கத்தை உருவாக்கி கொல்லல்லாம். இது ஒரு டிஜிட்டல் டைரி போல இருக்கும். இதில் வீடியோ, ஆடியோ, போட்டோ, text என எதுவும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். இது ஒரு google படைப்பு என்பதால் நம்பிக்கையுடனும் பாதுகாப்புடனும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பொது நிகழச்சிகளில் பங்கு பெற பொதுவாக முதியவர்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்காது. அல்லது எங்கே என்ன நிகழச்சி நடக்கிறது என்பது கூட தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அந்த நிகழச்சிகளில் பங்கு பெறுவது என்பது அது நடக்கும் இடம் அழைத்து செல்ல யாரும் இல்லாமல் இருக்கலாம். அவசியம் போய் தான் ஆக வேண்டுமா என்ற சோம்பேறிதனம் இப்படி பல இருக்கும் ஆனால் விருப்பமான நிகழச்சியில் பங்கு பெற இலவச வெபினார் களில் கலந்து கொள்ளலாம். இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளை eventbrite என்ற இணைய தளத்தில் பார்த்து தெரிந்து கொண்டு பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இருக்கும் இடத்தில் இருந்தே எல்லா நிகழச்சிகளிலும் பங்கு பெறலாம். அது மட்டுமா.. நீங்கள் activist ஆக இருந்தால் நீங்களே உங்கள் துறை சார்ந்த பொருளில் ஒரு webinar google meet , zoom , zoho வழியாக நடத்தி மற்றவர்களையும் பங்கு பெற வைக்க முடியும். இவை

எல்லாம் சுலபமாக அதுவும் இதற்காக தனியாக செலவுகள் இல்லாமல் என்றால் வியப்பாக இருக்கிறது அல்லவா.?

அட இவ்வளவு வாய்ப்புகள் இருக்கிறதா? என சிந்திக்கும் அளவிற்கு வாய்ப்புகள் கொட்டி கிடக்கிறது. அதனால் முதியவர்கள் வாழ்க்கையின் புதிய அத்தியாயத்தை துவங்கலாம்.

இது போல மற்ற app களாக சில வற்றை பகிர்ந்து கொள்கிறோம். உங்களுக்கு தேவையானதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தினமும் நடக்க சொல்றாங்க சார். ஒரு நாளைக்கு 10000 அடிகள் நடக்க வேண்டுமாம் என்று எண்ணிக் கொண்டு இருப்பதற்கு pediometer app மூலம் தினமும் எவ்வளவு தூரம் நடந்து இருக்கிறோம் என்பதை தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

Emergency alarm க்கு sos app பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இப்படி நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. உங்களுடைய தேவைகள் என்ன என்று குறிப்பாக சொன்னால் அதற்கான aap மற்றும் பயன்பாடுகளை உங்களுக்கு தெரிவிக்க முடியும். உங்கள் கருத்தை அட்டையின் கடைசி பகுதியில் உள்ள qr code scan செய்து உங்கள் கேள்விகளையும் கருத்துக்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

-8-

இதெல்லாம் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்றீங்க சரி.. ஆனால் இப்போ நான் நல்லா தானே இருக்கேன் எனக்கு எதுக்கு இதெல்லாம், தேவையில்லாமல் செலவு செய்து கிட்டு, வேற ஏதாவது நல்லதா சொல்லுங்க என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உங்களுக்காக தான் வயது நிறைந்தவர்களுக்கு அவசியம் தேவைப்படுகின்ற சில உப கரணங்களை சொல்கிறேன். இவைகள் உங்களிடம் இருந்தால் அதை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இல்லை என்றால் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இது பற்றி தெரியவில்லை என்றால் தெரிந்து கொண்டு, தேவைப்படும் போது வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். சென்ற பகுதியில் முதியவர்களுக்கு தேவை யான aap பற்றி தெரிந்து கொண்டோம். இப்போது முதியவர் களுக்கு அவசியம் தேவைப்படும் gadgets பற்றி தெரிந்து கொள் வோம்.

1. Walking Support Stick: தனியாக நடக்க இயலாதவர்கள் கட்டாயம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. தனியாக நடக்க முடியும் என்பவர்கள் கூட கௌரவத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். இத்திலேயே டார்ச் உடன் வரும் walking support stick இருக்கிறது அதை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதை வைத்துக் கொண்டால் வயதாகி விட்டது என்பது பொருள் அல்ல. நடமாடுவாதற்கு பயன்படும் ஊன்று கோல் அவ்வளவு தான்.

2. **Magnifying Glass / Reading Lamp**: வயது நிறைவடைந்து வரும் சூழலில் நரை, திரை, மூப்பு, என சொல்லும் திரை கண் பார்வையில் வருவது தவிர்க்க முடியாது. இப்போது இருக்கும் screen time அதிகமாக இருப்பதால் இது ஒரு வித அழர்ச்சியை கண்களுக்கு தந்து விடும். அதனால் அவசியம் ஒரு eye lubricator வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். கண்கள் உலர்ந்து விடாமல் இருக்க இது அவசியம். Cataract போன்ற அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டாலும், கண்ணாடி அணிந்து கொண்டு இருந்தாலும், magnifying glass ஒன்று வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இது படிப்பதற்கு மட்டும் அல்ல பல சமயங்களில் உதவியாக இருக்கும்.
3. Motion Sensor Lights: வீட்டில் எந்த வித மாற்றமும் செய்யா மல் இப்போது கிடைக்கும் motion sensor bulb களை வாங்கி கொள்ளுங்கள். முக்கியமாக bathroom பகுகிகளில் இது தேவை. காரணம் நினைவு இல்லாமல் lights on அல்லது off செய்யாமல் விட்டு விடும் போது, வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களின் ஏச்சு பேசிச்சுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதுடன் மீன்காத்தன செலவையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். Bathroom பகுதிகளில் மட்டும் அல்ல, தனி வீட்டில் உள்ளவர்கள் corridar பகுகிகளிலும் போட்டுக் கொண்டால், ஆள் நடமாட்டம் வந்தால் தானவே விளக்கு ஒளிர்ந்து வெளிச்சம் கிடைக்கும் என்பதால், இது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.
4. Tablet/Smartphone: screen time என்பது இப்போது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக மாறி விட்டது செல் போனை ஆறாவது விரல் என்று சொல்லும்படி எப்போதும் உடனேயே இருப்பதால் அதை செல் போன் அல்ல செல்ல போன் என்று

விளையாட்டாக பேசும் அளவிற்கு இதன் உபயோகம் அமைந்து விட்டது. இது சரியா தவறா என்பதை விட இதை தவிர்க்க முடிவதில்லை என்பதே உண்மை. செய்திகள் படிப்பதாக இருந்தாலும் சரி, படங்கள் பாட்பதாக இருந் தாலும் சரி, பாட்டு கேட்பதாக இருந்தாலும் சரி, கையடக்கத்தில் உள்ள மொபைல் போனை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, பெரிய திரை கொண்ட tablet வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். Smart phone ல் என்ன வெல்லாம் செய்ய முடியுமோ அது அத்தனையும் இதில் செய்யலாம். குறிப்பாக கண்களுக்கு strain குறைவாக கொடுப்பதற்கு இது மிகவும் அவசியம்.

5. S-Mat (Water Drain Mat): வயது நிறைந்தவர்களுக்கு வரும் முதல் பிரச்சனை கீழே விழுவது தான். குறிப்பாக பாத்ரூம் போன்ற பகுதிகளில் இதற்கு வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. Rails போன்ற கம்பிகள் இருந்தாலும் உட்கார்ந்து எழுந்தால் கூட தரையில் வழுக்கி சிக்கல் ஆகிவிட வாய்ப்பு உள்ளது. எத்தனை தான் சுத்தமாக இருந்தாலும், இதை தவிர்க்க முடியாது. அதனால் s mat என்று சொல்லக் கூடிய தண்ணீரை சேர விடாமல், வழுக்காமல் இருக்கும். உங்கள் பாத்ரூம் size அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதற்கேற்ற அளவில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதை நாமே போட்டுக் கொள்ளலாம் என்றாலும் உங்கள் தேவைக்கு அல்லது வசதிக்கு ஏற்ப வீட்டில் வந்து போட்டு கொடுப்பவர்களும் உண்டு. அதனால் கட்டாயம் இதை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.
6. Smart Bulbs & Fans: முன்னாடி தானே சென்சார் bulb பற்றி சொன்னீங்க இது என்ன smart bulb என்று கேட்காதீர்கள். Sensor bulb ஆள் வந்தால் தான் தானே ஒளிரும். ஆனால் இந்த smart bulb நீங்கள் சொல்லும் நேரத்திற்கு ஒளிரும்.

சொல்லும் நேரத்திற்கு தானே அமர்ந்து விடும். இது குறிப்பாக, வீட்டு வாசலில், அல்லது பூஜை அறையில் என தேவையான இடத்தில் போட்டுக் கொள்ளலாம். Automation, என தானே நம் வசதிக்கு ஏற்ப இருப்பதால், அவசரமாக செல்வது தவிர்க்கப்படும். பொறுமை நிதானம் தானே வந்து விடும்.

7. Cleaning Robot: நாம் இருக்கும் வீடு அளவில் சின்ன வீடாகவோ பெரிய வீடாக இருந்தாலும், வீட்டை பெருக்கி துடைத்து சுத்தம் செய்வது என்பது பெரிய வேலையாக போயிடும். இது உங்கள் வேலையை சூலபாமாக்கி விடும். குறித்த நேரத்தில், குறித்த நாளில், தானாகவே வீட்டை பெருக்கி சுத்தம் செய்து துடைத்து கொடுத்து விடும் என்றால் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் இல்லையா. அதுக்கு தான் இந்த robot
8. Alexa / Google Home: கொஞ்சம் பண வசதியுடன், தனியாக இருப்பவர்கள், வேலைக்கு ஆட்கள் இல்லாமலே, பேசுவதற்கு துணை இல்லாமலே humanized robot வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அது கொஞ்சம் கூடுதலாக செலவு ஆகும். அதே போல ஒரு சில குறிப்பிட்ட வேலைகளை மட்டும் செய்யக் கூடிய ஒரு சாதனம் தான் alexa. சில ஆயிரங்களில் கிடைக்கும் தனியாக வாழும் வயது நிறைந்தவர்களுக்கு இது அவசியம். வெளிநாடுகளில் உள்ள பிள்ளைகளிடம் போன் எடுத்து கூட நம்பரை தடவி பேசுவதற்கு பதில் ஒரு சொடக்கில் பேச முடியும்.
9. Therapy Band / Hand Exerciser: உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நடை பயிற்ச்சி செய்யுங்கள் என பலவாராக சொன்னாலும், மூட்டுகளுக்கு என தனியாக பயிற்சிகள் செய்வது

பொதுவாக குறைவு. இந்த கால் மூட்டு மட்டும் அல்ல உடலில் உள்ள மற்ற இடங்களில் உள்ள மூட்டுப் பயிற்சிகளுக்காக இந்த thera band வாங்கி கொள்வது அவசியம் இது பயிற்சி செய்வதற்கு எளிதாவதுடன் , கூடுதல் சிரமம் இல்லாமல் பயிற்சி செய்ய கூடுதல் நேரம் பயிற்சி செய்ய உதவியாக இருக்கும்.

10. Electric Kettle: வெந்நீர் அல்லது சூடு தண்ணீர், தேவைப்படும் வயது நிறைவு அடையும் போது மட்டும் அல்ல எப்போதும் என இருந்தாலும், சில நிமிடங்களில் சூடு தண்ணீர் பெற இது அவசியம். இது சூடு தண்ணீர் மட்டும் அல்ல டீ போடுவது பால் காய்ச்சுவாது என சில அடிப்படை வேலைகளை கூட செய்து கொள்ள முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
11. SOS Pendant/Emergency Alarm என்பது, எப்போதும் தேவை. Pepper spray அது - இது, என எத்தனை இருந்தாலும் இது அடுத்தவர்களின் கவனத்தை கொண்டு வர, இது அவசியம். இதற்கு என தனியாக aap இருந்தாலும் அது வேறு சில சிக்கல்களையும் கொண்டு வரலாம். சிக்னல் கிடைக்காமல் போகலாம். போனே திருடு போகலாம். அதனால் இதை வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு கீ செயினில் கூட மாட்டிக் கொள்ளலாம்.
12. Waist / Elbow / Knee Support: இது போன்ற support எப்போதும் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. பொதுவாக, பாதிப்பு வரும் போது தான் இது போல பயன்படுத்த சொல்லுவார்கள் அல்லது பயன்படுத்துவோம். ஆனால் இது போன்ற support பாதிப்பு இல்லை என்றாலும், முன் ஜாக்கிரதைக்கு இதை பயன்படுத்திக் கொள்வது தவறு இல்லை .

இதே போல Adjustable Commode Chair, Pedicure Foot Spa, Blood Pressure & Glucose Monitor, Heating Pad, Pill Organizer Weighing Machine, Yoga Mat / Meditation Cushion பல gadgetகள் இருக்கிறது, உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப தேவையானதை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இது எதற்கு அவசியம் இல்லாமல் என யோசிக்காமல் நேரமும் வாய்ப்பும் கிடைக்கும் போது வாங்கி பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

-9 –

எல்லாம் சரி தாங்க. இந்த வயதான காலத்தில், சாதாரண உடல் நிலையில் இருப்பவர்கள் ஒரு நாள் வாழ்க்கை முறையை எப்படி கழிக்கலாம் என்று ஒரு பட்டியல் போட்டு கொடுத்தால் எப்படி இருக்கும் என நினைத்து தான் இந்த பட்டியலை போட்டு தந்து உள்ளது. இதை இப்படியே தான் செயல்படுத்த வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை என்றாலும் உங்கள் குடும்ப சூழல் வாழ்க்கை முறை என்பதற்கு ஏற்ப இதனை தேவையான பகுதிகளில் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

<u>Mindscaping & Activities for Seniors:</u> விழித்து இருக்கும் நேரம் தினமும் காலை 5.30 மணி முதல் இரவு 10.30 வரையில்.

5.30 காலைக் கடன் கழித்தல்

6.00 தோட்டம் வேலை

தோட்டமே இல்லை என சொல்லா தீங்க.. வீட்டில் செடி வளர்க்க முடி யும். அடுக்கு மாடி வீடாக இருந்தா லும், வெயில் இல்லாமலே வளரும் செடிகள் பல இருக்கிறது. அது பற்றி தனியாக இன்னொரு புத்தகத்தில் சொல்கிறேன்

6.30 யோகாசனம்/பிராணாயாமம்

சோம்பல் காரணமாக, அல்லது வேறு காரணமாக இதை தவிர்க்க நினைப் பவர்கள் முத்ரா மட்டும் உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து

செய்யலாம். அது பற்றி இன்னொரு புத்தகத்தில் தனி யாக சொல்கிறேன்.

7.30 காலை உணவு

மிதமான காலை உணவு

8.00 செய்திகள்

செய்தி தாள் பழக்கம் இல்லாதவர் கள் இணைய செய்திகளை பார்க்கலாம்

9.30 வழிபாடு

ஒரு குளியல் போட்டு விட்டு வழிபாடு செய்ய ஒத்துக்கலாம்

11.30 மதிய உணவு

மிதமான மத்திய உணவு

12.30 மூளை திறன் பயிற்சி

செஸ் விளையாட்டு

Suduko

Colouring book painting

2.30 குட்டி தூக்கம்

இது அவசியம் தேவையில்லை எனினும் சோர்வாக இருப்பவர் களுக்காக, மற்றவர்கள்,

1) புத்தகம் எழுதலாம்,
2) blogs போடலாம்,
3) சமூக வலையில் பதிவேற்றம் செய்யலாம்.
4) புத்தகம் படிக்கலாம்.
5) podcast போடலாம்
6) புதியதாக கற்றுக் கொள்ளலாம்.

4.30 நடை பயிற்சி

6.30	வழிபாடு
	இரவு உணவு தவிர்க்கலாம் முடி யாதவர்கள் வழிபாட்டிற்கு பிறகு மிக மெதுவான உணவுகள்
7.30	சமூக வலையிலில்.
9.30.	புத்தகங்கள் வாசிப்பது அல்லது இசை கேட்பது
10.30	படுக்கைக்கு செல்லலாம்.

இத்துடன், வருடம் ஒரு முறை தேவையான Master Health Checkup, Regular screening. எந்த சோதனைகள் அவசியம் என்பதை உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் சொல்லுவார்கள்.

இதில் குறித்து சொல்லப்பட்ட எல்லாமே ஒரு சராசரி குடும்பத்தில், சாதாரண நிலையில் உள்ள வயது நிரம்பியவர்களுக்காக, இது எல்லோருக்கும் பொருந்த வேண்டும் என அவசியம் இல்லை. அவரவர் குடும்ப சூழல், மற்றும் வாழ்வியல் முறை மருத்துவ தேவைகள் என இவைகளை கொண்டு தேவையானதை கூடியோ குறைத்தோ மாற்றிக் கொள்ளலாம். எல்லாமே மாறுதலுக்கு உட்பட்டது தான் என்றாலும், கட்டாயம் தொலைக்காட்சி வேண்டாம். இரவு உணவும் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.

குறிப்பாக Minimalist Living என்பதில் நிலையான உறுதியில் இருங்கள்.

-10-

Golden years by choice, not by chance, என்பதனால் ஒழுக்கமான நடைமுறையில் வாழ்வியலை மாற்றிக் கொண்டால், முதுமையில் தனிமையும் இல்லை, கொடுமையும் இல்லை. முதுமை எப்போதும் இனிமையை என நம்பிக்கையுடன் நீங்களும் சொல்லுங்கள்.

அதெல்லாம் சரி.. பிறந்தவர்கள் நிச்சயமாக ஒரு நாள் இறந்து தானே ஆக வேண்டும். என்றாலும் இறக்கும் வரையில் வாழ வேண்டும் அதை விட மற்றவர்களுக்கு தொல்லை தராதபடி இருக்க வேண்டும். அதையும் விட இறந்த பிறகும் வாழ வேண்டும் என்பதை மனதில் கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் பயணித்தால், ஒழுக்கமான வாழ்க்கை முறை கடைசி வரை நம் கூடவே இருக்கும். அது சரி.. அதுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என யோசிக்கிறீர்கள் புரிகிறது. அதை சொல்வதற்கு தான் இந்த பகுதி.

பொருளாதார தேவைகள் நிதி சம்பந்தமாக தனியாக இன்னொரு நூலில் சொல்கிறேன். எனினும் அது தொடர்பாக வசதி உள்ளவர்கள் உயில் எழுதி வைப்பது, அதை பதிவு செய்வது, அதை எப்படி காப்பது என்பதை இன்னொரு வாய்ப் பில் சொல்கிறேன்.

இப்போ என்ன செய்ய வேண்டும் என சொல்கிறேன் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். எத்தனை ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், இன்றைய வாழ்வியல் சூழல்களில் நோய்களும்

அதற்கு ஏற்ப நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளும் வந்தாலும், நோயில் அனுபவிக்கும் காலம் கொடுமையானது. நமக்கு மட்டும் அல்ல நம்மை கவனித்துக் கொள்ளும் குடும்ப உறுப்பினார்களுக்கும், அல்லது முதியோர் இல்லத்தில் இருப்பவராக இருந்தால், அந்த இல்லத்தின் நிர்வாகிகளுக்கும் என்பதை புரிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவ வறுமை வராமல் இருப்பதற்கும், உடன் இருப்பவர்களுக்கு மன ரீதியாக, பண ரீதியாக, தொல்லை தராமல் இருப்பதற்கும். வாழும் உயில் (living வில்) என உள்ளது. ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக தவிர்க்க முடியாமல் மருத்தவ படுக்கையில் இருந்து விட்டால், தொடர்ந்து வாழ விருப்பம் இல்லை என முன் வந்து எழுதி வைக்கும் உயில் தான் இந்தக் வாழும் உயில். அதாவது வாழும் காலத்திலேயே இப்படி எழுதி வைப்பது என ஒரு முறை இதனை **AMD (Advanced Medical Directives)** என்று சொல்லுவார்கள். இந்தியா அரசியல் அமைப்பு சட்டத்தின் சரத்து 21 படி கண்ணியமாக வாழ்தல் என முறையில் இது தொடர்பாக 2018 ஆம் ஆண்டு உச்ச நீதி மன்ற தீர்ப்பில் தெளிவாக உள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இது போன்ற தேவைகள் எல்லாம் எங்களுக்கு இல்லை என்று நினைப்பவர்கள், உடல் உறுப்புகளை மரணத்திற்கு பிறகு என தானமாக கொடுத்து விடுங்கள். அரசு நிர்வகிக்கும் natto மற்றும் satto வில் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். இதில் விழிகள், சிறுநீராகங்கள், இதயம் நுரையீரல், கல்லீரல், கணையம், தோல், என அனைத்து உறுப்புகளையும் தானம் செய்யலாம். இது போல உடல் உறுப்புகளை தானம்

செய்பவர்களுக்கு சில மாநிலங்களில் அவர்கள் உடலை அரசு மரியாதையுடன் நல்லடக்கம் செய்வார்கள். சாதாரண நிலையில் இருந்தால் கூட இது குடும்பத்திற்கு கிடைக்கும் கௌரவம். இன்னொரு உயிருக்கு வாழ்வு கொடுத்த புண்ணியம் என மனம் உவந்து தானம் தர பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

இது செய்யலாமா? நமது இந்து தர்மத்தில் இப்படி செய்வது சரியா என்ற கோணத்தில் சிலர் சிந்திக்கலாம். அவர்கள் பெரியபுராணத்தில் வரும் கண்ணப்பர் வரலாற்றை நினைவில் கொண்டு வர வேண்டும். தின்னன் என்ற வேடுவன் தன் கண்ணை எடுத்து அப்பி செய்த முதல் கண் தானம் அது தானே. இப்படி செய்திகளை மேற்கோள் காட்ட முடியும் என்றாலும் உணர்வு பூர்வமாக சிந்திக்க இடம் கொடுக்காமல், அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து முடிவு செய்ய வேண்டும்.

உடலை கூறு செய்து விடுவார்களே, இது வேண்டாம், என்ற எண்ணத்தில் இதற்கும் வாய்ப்பு இல்லை என்று நினைப்பவர்களுக்கு இன்னொரு வாய்ப்பும் இருக்கிறது. இறந்த பிறகு முழு உடலையும், தாமே முன் வந்து தானம் செய்து விடலாம். இது மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் படிப்பதற்கு மருத்துவ துறையின் ஆய்வுகளுக்கு நமது முழு உடலையும் தானமாக கொடுத்து விடலாம். இதனால் மருத்துவ துறைக்கு நாம் செய்யும் ஒரு பங்களிப்பாக இருக்கும். இதிலும் மதம் சமயம், சடங்கு சார்ந்த உணர்வு பூர்வமான சிந்தனைகள் நமக்கு முன் வந்து நம்மை முடிவு செய்ய விடாமல் தடுக்கலாம்.

பெரியபுராணத்தில், திருமூலர் வரலாற்றை நினைவில் கொண்டு வாருங்கள், சில பசுமாடுகளுக்காக, தன் உடலை கொடுத்து மூலன் உடலுக்கு உயிர் கொடுத்தது தமிழர் புராணம் சொன்ன செய்தி தான்.

பகவத் கீதையில், (2.22) உடல் மீது பற்று கொள்ள கூடாது என சொல்வது இதே சிந்தனையை நமக்கு நினைவு படுத்தும் விதமாக இருக்கும். அதனால் உணர்வு பூர்வமாக சிந்திக்காமல், அறிவு பூர்வமாக சிந்திதால், இருக்கும் போது மட்டும் அல்ல, இறந்த பிறகும் வாழலாம்.

இது வரை என்ன செய்ய வேண்டும் என பார்த்தோம். இனி முதுமையில் என்ன செய்ய கூடாது என்பதை பார்க்கலாமா? அட இதுவும் முக்கியம் தானே என்று சொல்றீங்க புரிகிறது.

கீழே விழுவது என்பது முதுமையில் இயல்பாக வருவது இதற்கு காரணம் பல இருந்தாலும், இது தவிர்க்க முடியாது அதனால் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வெளியே செல்ல முடியாமல் முது-வயது நிறைம்பியவர்கள் tiles, marbles போன்ற தரை தளங்களில், இருப்பவர்கள் வீட்டில் khatau வகை காலணிகளை வீட்டில் போட்டுக் கொள்ளலாம். இதனால் வேகமாக நடக்க முடியாது என்றாலும் நடப்பதற்கு ஒரு பிடிப்பை தரும்.

யாரையும் பணத்திற்காகவோ, அல்லது வேறு செயல்வடிவங்களுக்காவோ, நம்பி விடாதீர்கள், குடும்பத்தில் இருக்கும் பெண் பிள்ளைகள் என்றாலும் கூட distance ல் வைத்தே நட்பும் உறவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை

நினைவில் கொல்லுங்கள். இதை தான் வானபிரஸ்தா வாழ்க்கை நமக்கு சொல்லி தருகிறது.

யாரையும் நம்பி விட கூடாது என்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதை விட முக்கியம் யாரிடம்இருந்தும் எதையும் எப்போதும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். “என்னப்பா சாப்பிட்டீர்களா?” என்று பிள்ளைகள் கேட்கவில்லை என்று கவலைப் படாதீர்கள் அவர்கள் கேட்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

நான் அனுபவஸ்தான், எனக்கு இல்லாத அனுபவமா என்று நீங்களே முன் வந்து யாரும் கேட்கவில்லை என்றாலும் கூட ஆலோசனை சொல்லாதீர்கள். உங்களிடம் கேட்டால் மட்டுமே ஆலோசனை சொல்ல வேண்டும். உணர்ச்சி போங்க எனக்கு தெரியும் என ஆலோசனை சொல்லி பிரச்சனைகளை விலைக்கு வாங்கி கொள்ளாதீர்கள்.

பொருளாதார ரீதியாகவோ, அல்லது, சமூக அந்தஸ்தில் உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவர்களாக இருந்தால், அடுத்தவர் களுக்கு உதவி செய்வது வழக்கம், அப்படி நீங்கள் செய்யும் உதவிகளை வெளியே சொல்லி விளம்பரம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். நற்பணிகள் செய்கிறேகள் என்றால், வாழ்த்துக்கள், அதை அமைதியாக செய்யுங்கள்.

அடுத்தவர்களுக்கு கடன் கொடுக்காதீர்கள். திருப்பி தருகிறேன் என்று சொன்னாலும் இதற்கு முன்னாள் வாங்கி விட்டு நேர்மையாக திருப்பி கொடுத்தவர் என்று எதையாவது காரணம் சொல்லி கடன் கொடுக்க வேண்டாம். இல்லை கொடுத்து தான் ஆக வேண்டும் என்ற நிலையில் இருந்தால்,

அது திரும்பி வராது அல்லது திரும்பி வாராவிட்டால் பரவாயில்லை என்ற மன நிலை இருந்தால் தாராளமாக கொடுக்கலாம். இப்போ சும்மா தானே நம்ம கிட்ட இருக்கு. அடுத்த வருஷம் தான் தரேன் என்று சொல்கிறாரே என்ற மன நிலையில் ஏதாவது முடிவு எடுத்தால், அது தவறாகவே முடிந்து விடும் என்பதால், கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

முதுமையிலும் கொஞ்சம் tech savy ஆக இருப்பவர்கள், friendship app போன்றவற்றில் பதிவு செய்து கொண்டு நேரத்தை கழிக்கிறேன். பொழுதை போக்குகிறேன் என்று உங்களை இணைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இது போல அறிமுகம் இல்லாத நட்புகள், முகம் பார்க்காத நட்புகள் உங்களுக்கு உறுதியாக நன்மையை செய்யும் என்று நம்பி விடாதீர்கள்.

நான், "இதை அப்பவே அப்படி செய்து இருந்தால்.." என பழைய கால வாழ்க்கையில் வாழதீர்கள். அது நம்மை சுகமான சிந்தனையாகவே இருந்தாலும் அது நம்மை சோகத்திற்கு அழைத்து செல்லும். "நாளை என்ன நடக்குமோ.. இது வைத்துக் கொண்டு எத்தனை நாட்களை இப்படி ஓட்டுவது" போன்ற எதிர்கால சிந்தனைகளை அடிக்கடி மனக்கண் முன் கொண்டு வறாதீர்கள். அது உங்களை வாட வைத்து மகிழச்சியை பறித்துக் கொண்டு செல்லும். அதனால் எதிர்மறை எண்ணங்களுக்கு எப்போதும் "no" சொல்லி விடுங்கள்.

எல்லாவற்றிக்கும் "ஆமாம்" சொல்லி விடாதீர்கள். மற்றவர்கள் விரிக்கும் வலையில் விழாமல் இருப்பது தான் புத்திசாலித்தனம். அந்த வலை அன்புவலை அல்லது பாச வலையாக இருந்தாலும், yes சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் no

சொல்லும் படி உங்களை உடல் மற்றும் மனதளவில் தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்தவர்களுடன் எப்போதும் உங்களை ஒப்பீடு செய்து கொள்ளாதீர்கள் என்ற வழக்கமான குறிப்பை சொன்னாலும் நிறைவாக சொல்ல வருவது இது தான். Age is just a number living is an art என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். வயதாகி விட்டது, அல்லது முதுமை வந்து விடாபோகிறதே என்று அச்சம் கொள்ளாதீர்கள். வந்தால் வரட்டும் முதுமை என வாழ பழகினால், முதுமை, எப்போதும் இனிமையே தரும் என்பதை அழுத்தமாக மனதில் பதிய வைத்து Bold to live in Golden years, not old என நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஆசிரியரின்

மக்கள் மனம் கவர்ந்த பிற நூல்கள்.













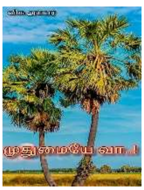
















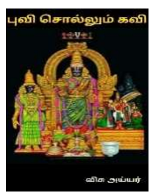


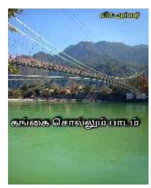










குறிப்புகளுக்காக..

குறிப்புகளுக்காக..

ஆசிரியர் குறிப்பு



இந்தியாவில் தென் தமிழகத்தில் உள்ள வீரம் செறிந்த பசும்பொன் மாவட்டத்தில் இருந்து, மக்களால் பெரிதும் மகிழ்ந்து கொண்டாடப்படும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஜெயந்தி நாளில் பிறந்தவர் விசு அய்யர்.

வரி சட்டத்தில் முதுகலை பட்டய பட்டம் பெற்ற இவர், பள்ளி நாட்களிலே ஒழுக்கத்தில் சிறந்து விளங்கியதால், பள்ளியின் சிறந்த மாணவராக தேர்வு செய்யப்பட்டவர். அசாத்திய நினைவு திறன் கொண்ட இவர் இந்திய அளவிளான நினைவு திறன் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர். திருக்குறள் மற்றும் பெரியபுரானத்தில் ஆழமான பற்று கொண்ட இவர், 30 நூல்களுக்கு மேல் வேறு வேறு தலைப்புகளில் புத்தகம் படைத்து இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வார இதழில் வெளிவந்த இவரின் சோதிட கட்டுரைக்கு என்றே தனி வாசக கூட்டம் இருக்கும்.

“சிந்தாந்த ரத்னா”, “திருவருட்செல்வர்”, “கைரேகை கலைஞன்” என இவர் பெற்ற பாராட்டுக்களும் மதிப்புகளும் பெருமைக்கு உரியன. இது இவரின் பன்முக திறமைக்கு சான்றாக விளங்குகிறது.

. உண்மையான பிரமாச்சர்ய வாழ்க்கையில் உணவிலும் உணர்விலும் இவரின் ஒழுக்க நிலை போற்றுதற்குறியது. இயற்கையோடு இயைந்து வாழும் வாழ்க்கையில் இவரின் எளிமை, கையில் திருக்குறளும், மெய்யில் திருநீரும், இருப்பதே இவரின் எளிமைக்கு சான்றாகும்.